

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
дополнительного образования
Беломорского муниципального района
«Беломорский центр дополнительного образования»

Принята
На заседании Педсовета
МАОУ ДО «Беломорский ЦДО»
Протокол № 7
«16» мая 2020г.

Утверждаю
Директор МАОУ ДО
«Беломорский ЦДО»

Н.А. Аникиева
«17» мая 2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Веселый каблук»

Уровень освоения программы - базовый

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Чижова Анастасия Федоровна,
педагог дополнительного образования

Беломорск,

2020 год

Содержание

	ВВЕДЕНИЕ	с.3
Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»		
1.1.	Пояснительная записка	с. 4-7
1.2.	Цель и задачи программы	с.8
1.3.	Содержание программы	с.9-14
1.4.	Планируемые результаты	с.15
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»		
2.1.	Календарный учебный график	с.16
2.2.	Условия реализации программы	с.17-21
2.3.	Формы аттестации	с.22-25
2.4.	Оценочные материалы	с.26-28
2.5.	Методические материалы	с.29-37
2.6.	Список литературы	с.38-39
Приложения:		
1	Гезаурус	с.40-43
2	Тест "Возможности моего тела"	с.44-48
3	Технология стретчинга	с.46-48
4	Позиции ног и рук в классическом и народном танцах	с.49-50
5	Основной комплекс дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой	с.51-54
6	Календарно-тематический план на 2020-2021 у.г.	с.55-65

ВВЕДЕНИЕ.

Основная цель хореографического обучения – способствовать эстетическому развитию подрастающего поколения. Хореографическому искусству присущи важные воспитательные функции: развитие эмоционального восприятия действительности, готовности к пониманию музыки, формирование художественного вкуса и культуры личности воспитанников. Перед педагогом – хореографом стоят задачи – прививать детям любовь к танцу, формировать и развивать танцевальные способности, воспитывать художественный вкус.

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его движениях, фигурах, композициях. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью человека. В глубокой древности танцевальные жесты являлись своеобразным «языком общения». Уже в наскальных рисунках встречаются изображения пляшущих людей. Ни одно значительное событие в жизни наших предков не обходилось без ритуальных танцев – обрядов, будь то, сбор урожая, охота, свадьба, жертвоприношение и т.д. Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», «менуэты», появились первые балеты.

Социально - экономические и культурные перемены в обществе влекли за собой изменения в танцевальном искусстве. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного, трудового воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы "Весёлый каблучок" – художественная.

Вид деятельности – хореографическое творчество.

Программа «Веселый каблучок» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242);
- Устав МАОУ ДО "Беломорский ЦДО";
- Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ»;

Актуальности программы

Актуальность данной программы состоит в использовании нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей, позволяющих насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Ведущей идеей программы является то, что основной подачей обучающего материала является игра.

Актуальность данной образовательной программы еще и в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей нашего города растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. В век гиподинамии, когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером, у телеэкрана, когда большинство передвижений осуществляется на автомобилях, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Вместе с тем, родители ведут младших детей на занятия танцами по медицинским показаниям, в интересах детского здоровьесбережения. Танец

является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, разрядки умственного и психического напряжения. В процессе обучения дети учатся культуре поведения и общения. У них формируется чувство партнера, коллективизма и взаимосвязи друг с другом.

Новизна программы

В отличие от большинства программ, программа «Веселый каблучок» позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (наличие выворотности, танцевального шага и т.д.)

На занятиях используются здоровьесберегающие технологии (упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки).

Содержание программы построено на игровых приемах.

В обучении используются элементы художественной гимнастики, акробатики и игростретчинг. При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления. Также использовалась методическая литература и личный опыт педагога.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. Отличительными особенностями данной программы являются достижение максимальной усвояемости материала за счет темпоритма занятий, с использованием инновационных приемов и методов обучения:

- отбор содержания деятельности: на основе техники классического танца строится обучение технике современного танца,

- применение психофизических тренингов для создания комфортной обстановки.

Педагогическая целесообразность определена тем, что данная программа направлена на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной жизни, на улучшении своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическому образованию и воспитанию ребенок приобретает эстетическую и танцевальную культуру, развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию танцевального искусства индивидуальности в коллективном процесс (общий танец), проявляется творческий потенциал при выполнении индивидуальных

партий (соло) в коллективном постановочном процессе при создании танцевального номера.

Практическая значимость данной программы.

«Я хочу танцевать!» - это желание ребенка есть главный девиз данной программы. И это желание будет решающим и определяющим при принятии ребенка в студию. Призвание это или каприз покажет время, но позволить реализовать себя в этой сфере искусства может каждый, тем более что обучение танцевальному искусству предполагает большие физические и моральные нагрузки и здесь без желания и стремления не обойтись. Ведь не редко, дети, обладающие прекрасными профессиональными данными, в процессе обучения пасуют перед трудностями и, не желая утруждать себя, прерывают учебу. Дети же, не имеющие явных фактурных данных и вызывающие порой недоумение специалистов по поводу выбранного ими вида деятельности, но обладающие сильным желанием и стремлением, преодолевая свои физические недостатки путем самостоятельных занятий, добиваются блестящих результатов.

Данная программа направлена на удовлетворение потребностей ребенка в его желании танцевать, приобщение его к искусству танца, развитие художественного вкуса, постижение прекрасного посредством танца, развитие творческих способностей детей. Занятия направлены не на возвращение танцора-профессионала, а на создание условий для развития танцевальных способностей и самораскрытия детей

Адресность программы

Программа адресована к освоению детям 7-9 лет (1-3 класс)

Младший школьный возраст (7 – 9 лет)	
Ведущая деятельность	Учебная деятельность
Новообразование	Произвольность всех психических процессов, кроме интеллекта
Социальная ситуация развития	Освоение знаний, развитие интеллектуально-познавательной деятельности
Психологические особенности познавательной сферы	
Внимание	Непроизвольное, недостаточно устойчивое, ограничено по объему
Мышление	Развивается от эмоционально-образного к абстрактно-логическому
Память	Наглядно-образная
Особенности личностной сферы	
Уровень самооценки	Самооценка зависит от мнения взрослых, от оценок учителя. Уровень притязаний складывается под влиянием успехов и неудач в предметной деятельности. Большое значение имеют для ребенка в этом возрасте социальные мотивы.
Черты характера	Доверчивость, исполнительность, воспр- вость

Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В группах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

Особенные условия.

Наличие справки от педиатра об отсутствии противопоказаний для занятий танцами

Объем и срок освоения программы

Программа «Веселый каблучок» рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество учебных часов - 214 часов.

Количество часов в неделю - 6 часов.

Количество занятий в неделю - 3 занятия по 2 академических часа с 10-минутным перерывом.

Уровень освоения содержания образования: базовый.

Набор обучающихся в группу проводится по принципу свободного выбора при наличии у ребенка желания заниматься данным видом творчества и отсутствии медицинских противопоказаний. Так как программа по уровню освоения является базовой, предполагается, что к её освоению допускаются обучающиеся, освоившие ознакомительный уровень программ подобной направленности, а именно "Маленькие шаги в большой танец". Программное обеспечение соответствует виду деятельности и в достаточной степени обеспечивает освоение программного материала для базового уровня. Который, в свою очередь, готовит воспитанников к освоению программ углубленного уровня в любом коллективе, осуществляющем данный вид деятельности.

Форма обучения – очная. Форма организации занятия – групповая.

Рекомендованное количество учащихся в группе 12 – 15 человек. Состав групп учащихся постоянный (смены учащихся в течение обучения не предусмотрено), разноуровневый (по уровню подготовки и двигательных способностей учащихся).

1.2. Цель программы

Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству танца.

Задачи программы:

Личностные:

- социализация обучающихся;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, укрепление физического и психологического здоровья;
- воспитание таких качеств личности, как настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие.

Метапредметные:

- развитие коммуникативных навыков.

Предметные:

- развивать творческий потенциал обучающегося в области хореографии;
- формировать, а затем углублять комплекс специальных знаний, умений и навыков в области танцевального искусства;
- приобщать к шедеврам и образцам мировой художественной культуры, культурам различных народов мира;
- привлекать родителей к организации образовательной, воспитательной и досуговой деятельности.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание и темы	Количество часов			Аттестация /контроль
		Теория	Практика	Всего часов	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	Вводный контроль
2.	«Партерная гимнастика»	7	65	72	
2.1	Ритмические упражнения	1	13	14	наблюдение
2.2	Ориентация в пространстве	1	13	14	Наблюдение зачет
2.3	Основы классического танца	2	16	18	тест
2.4	Основные танцевальные движения	2	16	18	зачет
2.5.	Упражнения с предметами.	1	7	8	Открытое занятие
3.	«На балу у Золушки»	1	24	25	концерт
4.	«Игрогимнастика»	2	14	16	Наблюдение зачет
5.	«Хоровод, да перепляс, закружи скорее нас» Народное творчество	7	14	21	выступление
6.	Дистанционное обучение	1	21	22	
7.	Репетиции и выступления	2	50	52	концерт
8.	Промежуточный и итоговый контроль.	2	2	4	Тесты зачеты
ИТОГО		23	191	214	

Содержание программы

1. Вводное занятие -2 часа

Теория. Встреча и беседа с родителями о комплектовании группы. Знакомство с планом работы группы на год. Основное содержание программы и формы занятий. Внешний вид и форма одежды для занятий. Инструктаж по технике безопасности. Сбор персональных данных, медицинских справок о состоянии здоровья ребёнка.

Практика. Начальная диагностика ЗУН учащихся (просмотр детей)

2. Партерная гимнастика - 72 часа

2.1. Ритмические упражнения - 14 часов.

Теория. обучающиеся знакомятся с музыкальными понятиями, названиями упражнений, порядком и правильностью их выполнения.

Практика. выполнение упражнений.

Перечень упражнений:

- ✓ маршировка, шаги, бег в темпе и ритме музыки,
- ✓ шаги на месте, вокруг себя,
- ✓ Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши: на счет 1,2 (на счет 1 с двумя хлопками); на счет 1,3 (на счет 3 с двумя хлопками); на счет 2,4 (на счет 2 с двумя хлопками).
- ✓ Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.
- ✓ прохлопывание ритма музыкального сопровождения,
- ✓ координация шагов и прохлопывания,
- ✓ хлопки в ладоши поочередно выполняют дети и учитель.
- ✓ повороты на месте,
- ✓ маршировка со сменой ракурса,
- ✓ шаги на полупальцах,
- ✓ шаги в подражательном характере,
- ✓ шаги с перестроениями (линии, колонны, геометрические фигуры).

2.2. Ориентация в пространстве- 14 часов.

Теория. Рисунок танца «Круг», «Спираль», «Змейка», «Воротца».

Практика. Научить перестраиваться из одного вида в другой. Игра «Клубок ниток».

1. Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):

- ✓ круг в круге;
- ✓ сплетенный круг (корзиночка);
- ✓ круг парами.

2. Рисунок танца «Спираль».

3. Рисунок танца «Змейка»:

- ✓ горизонтальная;
- ✓ вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

4. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».

Игра – танец «Бесконечный».

2.3. Основы классического танца -18 часов.

Теория. Обучающиеся знакомятся с названием упражнений, порядком и правильностью их выполнения, их сочетанием и комбинированием.

Практика. Постановка корпуса. Понятие о рабочей и опорной ноге. Выполнение упражнений. Правила выполнения прыжков.

Позиции и упражнения классического танца на середине зала.

- ✓ постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- ✓ понятия рабочая нога и опорная нога;
- ✓ позиции ног;
- ✓ постановка корпуса в I – II – III позиции;
- ✓ чередование положений;
- ✓ легкие прыжки;
- ✓ перегиб корпуса вперед и в сторону.
- ✓ позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
- ✓ перевод рук из позиции в позицию;
- ✓ повороты головы на 1/2; 1/4;
- ✓ релеве;
- ✓ деми плие;
- ✓ соте.

Комбинации хореографических упражнений.

2.4. Основные танцевальные движения - 18 часов.

Теория. Обучающиеся знакомятся с названием танцевальных движений, порядком и правильностью их выполнения.

Практика.

Элементы детского танца.

- ✓ Поклон и реверанс
- ✓ Танцевальный шаг, шаг на полу пальцах вперед и назад, шаг с носка.
- ✓ Легкий бег, русский бег, бег колени вперед.
- ✓ Боковой галоп по 3, 6 позиции ног.
- ✓ Удары стопой по 6 позиции, в повороте.
- ✓ Тройной притоп.
- ✓ Хлопки в ладоши по одному и в парах.
- ✓ Положение рук в парных танцах (за одну руку, накрест, за две руки).
- ✓ Комбинация с галопом.
- ✓ Комбинация с притопами.
- ✓ Комбинация с хлопками.

Элементы русского танца.

- ✓ Поклон: простой, поясной.
- ✓ Шаги: шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед, переменный, мелкий шаг с продвижением вперед (хороводный), приставной шаг с приседанием, приставной шаг с притопом.
- ✓ Бег: легкий шаг (ноги назад), на месте, стремительный, «лошадки» на месте и в продвижении, «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад.
- ✓ Прыжки: в повороте на 1/2, «разножка», «поджатый»
- ✓ Работа рук: за юбку, позиция рук 1, 2, 3.
- ✓ Позиции ног: вторая свободная, третья.
- ✓ Приседания: полуприседания, полуприседания с каблучком.
- ✓ "Ковырялочка": в первоначальном раскладе, в сочетании с притопами.

- ✓ Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой, двойной, тройной), дроби, хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером).
- ✓ Па галопа: прямой, боковой.
- ✓ Припадания.
- ✓ Движение «ключик».

2.5. Упражнения с предметами (по выбору преподавателя)- 8 часов

Теория. Знакомство с предметом. Правила работы с ним. Техника безопасности при работе с предметами.

Практика.

Танцевальные движения с мячом. Выполнение команд - «Внимание» «И» «Раз», выполнение команд по сигналу: музыкальное вступление, свисток, хлопок. Ритмические команды. Терминология направления движений. Броски и ловля мяча разными способами. Комплекс упражнений с мячом. Танцевальный этюд с мячом.

Танцевальные движения со скакалкой. Махи скакалкой в лицевой плоскости, махи в боковой плоскости, круги в лицевой плоскости, круги в боковой плоскости, перевод скакалки назад и вперед, прыжки выпрямившись с междускоком, прыжки с одной ноги на другую, движения со скакалкой в парах. Комплекс упражнений со скакалкой.

Танцевальные движения с лентами. Мах в боковой плоскости, в горизонтальной плоскости, змейка с лентой (вертикальная, горизонтальна), спирали с лентой. Разучивание танцевальной композиции с лентами. Комплекс упражнений с лентой.

Танцевальные движения обручем. Повороты в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях, махи и круги по дуге. По кругу, перекаты по полу, броски и ловля обруча одной или двумя руками, наклоны, выпады, приседания, прыжки, комплекс упражнений с обручем. Пластический этюд с обручами.

3. "На балу у Золушки"- 25 часов

3.1. Вару-вару.

Теория. Знакомство с детским бальным танцем "Вару-Вару", с его особенностями и манерой исполнения.

Практика. Разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Вару-вару».

3.2. Полкис.

Теория. Знакомство с детским бальным танцем "Полкис", с его особенностями и манерой исполнения.

Практика. Разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Полкис».

3.3. Па-де-грас.

Теория. Знакомство с историко-бытовыми танцами, с их особенностями и манерой исполнения. Старинный бальный танец «Па-де-грас».

Практика. Разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Па-де-грас».

5.4. Сударушка.

Теория. Знакомство с историко-бытовыми танцами, с их особенностями и манерой исполнения. Русский лирический танец «Сударушка».

Практика. Разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Сударушка».

5.5. Фигурный вальс.

Теория. Знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения. Австрийский танец «Вальс».

Практика. Разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Фигурный вальс».

4. Игровая гимнастика - 16 часов.

Теория. Правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Техника выполнения акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Усложнение выученного (ускорение темпа исполнения упражнений, добавление более сложных элементов.) Большое количество упражнений развивающих гибкость.

✓ Упражнения для стоп «Острые карандаши», «Точим карандаши», «Русалка»

✓ Упражнения для развития выворотности ног «Лягушка», «Бабочка», «Нога катается на лифте».

✓ Упражнения для развития танцевального шага «Летучая мышь»

✓ Упражнения для мышц живота «Рыбка», «Змея», «Корзинка»

✓ Упражнения для мышц спины «Прямая спина», «Коробка с карандашами», «Самолет», «Лодочка»

✓ Упражнения для развития гибкости позвоночника «Кошечка», «Улитка»

✓ Упражнения для мышц тазового пояса «Ящерица»

✓ Упражнения для укрепления мышц ног «Волшебные палочки», «Молодые и старые карандаши», «Маленькие броски», «Горка».

✓ Упражнения и позы на растяжку, улучшающие гибкость «Книжечка», «Книжка с картинками».

✓ Разогрев. Растяжка на шпагат.

✓ Акробатические упражнения: «Ласточка», «Верблюд» (мостик с двух колен), «Птичка», «Улитка в домике», «Колесо», «Шпагат».

5. «Хоровод, да перепляс, закружи скорее нас» Народное творчество-21 час

Теория. Рассказ о правилах выступления на концертах.

Практика. Отработка выхода на сцену и уход с нее, поклон зрителю.

Разучиваются хореографические этюды, направленные на отработку полученных знаний, проработку рисунков танцев, вхождение в хореографический образ. А также несложные танцевальные композиции на материале народного, бального, современного танцев.

6. Дистанционное обучение- 22 часа

Программа реагирует на образовательные запросы общества. В случае необходимости, когда ребенок по каким-либо уважительным причинам не имеет возможности посещать занятия появилась возможность проводить занятия в дистанционных формах обучения через ресурсы Интернет (электронная почта, мессенджер WhatsApp, Скайп, ZOOM, др.), которые позволяют детям успешно осваивать программу, не выходя из дома.

Процесс организации учебного занятия при дистанционной форме:

детям высылаются задания через мессенджер WhatsApp: мастер класс - инструкция с пошаговым фото, видеоролики, список необходимых упражнений для занятия. Дети вместе с родителями просматривают задания, и выполняют задания, фотографируют, снимают на видео процесс работы, высылают педагогу. В группе (чате) проходит обсуждение выполнения задания. Индивидуальные консультации по проблемам выполнения задания могут проходить по телефону, смс, видео-звонок в WhatsApp.

Результаты (фото, видео, скриншоты) высылаются педагогу.

Задание для детей подбираются педагогом индивидуально для каждого ребенка в зависимости от календарно-тематического плана.

7. Репетиции и выступления - 52 часа

Теория. Подбор музыки. Работа с вспомогательной литературой по современной хореографии. Знакомство с историей изучаемого материала; при необходимости, просмотр видеоматериалов по теме; объяснение и разбор идеи произведения. Подгонка костюмов.

Практика. Отработка и разучивание номеров. Прогон. Генеральный прогон.

Формы контроля: анализ творческой деятельности

8. Промежуточный и итоговый контроль - 4 часа

Отслеживанием приобретенных умений является проведение открытых занятий для родителей.

Беседа с учащимися и их родителями о перспективах продолжения занятий в хореографическом кружке.

Контрольное занятие, концерт, тестирование.

1.4. Прогнозируемые результаты.

Программа не ставит своей целью выучить и натренировать детей до профессионального уровня. Но открыть перед ними мир танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства, научить элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьезного увлечения, представляется необходимым.

Предметные результаты:

К концу освоения программы:

- ✓ У обучающихся будут сформированы основные знания, умения, навыки в области хореографического искусства: знание основных позиций рук и ног, правильной постановки корпуса, знание основных упражнений партерной гимнастики;
- ✓ Обучающиеся приобретут опыт творческой деятельности;
- ✓ Обучающиеся освоят танцевальные элементы эстрадного, бального, народного танца;
- ✓ Обучающиеся будут знать правила правильного дыхания, здорового образа жизни, основных норм гигиены тела и техники безопасности на занятиях, правил бесконфликтного поведения;
- ✓ Обучающиеся будут уметь демонстрировать основные базовые упражнения в partere, стоя и координировать движения с музыкой (повороты вправо, влево, по точкам);
- ✓ Обучающиеся будут соблюдать технику безопасности на занятиях.

Личностные результаты:

К концу освоения программы у обучающихся будет:

- ✓ Приобретена устойчивая мотивация к творческой деятельности, к танцевальному искусству, к посещению занятий по данной образовательной программе;
- ✓ Появится познавательный интерес к занятиям детской хореографией;
- ✓ Сформирован художественный вкус;
- ✓ Сформированы такие личностные качества как дисциплинированность, аккуратность, внимание, ответственность;
- ✓ Сформирована общекультурная и коммуникативная компетенции; культура общения и поведения в коллективе.

Метапредметные результаты.

К концу освоения программы у обучающихся будут развиты:

- ✓ Артистические, эмоциональные качества;
- ✓ Координация, гибкость, пластика, общая физическая выносливость;
- ✓ Умение принимать учебную задачу под руководством педагога;
- ✓ Умение действовать по образцу при выполнении упражнений под руководством педагога;
- ✓ Умение соотносить свои действия с действиями партнера при выполнении коллективного хореографического движения

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Продолжительность обучения по программе «Весёлый каблучок» - 36 учебных недель

Начало учебных занятий - 07.09.2020 г. Конец учебных занятий 31.05.2021 г.

Год обучения	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			май			часов по ДООП														
	07-12	14-19	21-26	28-03	05-10	12-17	19-23	26-31	02-07	09-14	16-21	23-28	30-05	07-12	14-19	21-26	28-02	01-09	11-16	18-23	25-30	01-06	08-13	15-20	22-27	29-03	05-10	12-17	19-24	26-01	03-08	10-15	17-22	24-29	всего	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА					
Учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	13	15	16	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36					
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	214	23	191



- аттестация, контроль



учебные дни



- каникулы

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение:

Программу ведет педагог дополнительного образования с педагогическим образованием и опытом ведения программ данной направленности. Реализующий данную программу педагог должен иметь:

- специальное хореографическое и педагогическое образование;
- стаж работы с детьми;
- знания особенностей физического и психологического развития школьников разной возрастной категории;
- опыт работы по различным направлениям хореографического искусства;
- педагог должен быть психологом, внимательно относиться к индивидуальности каждого ребёнка, должен быть гибким в плане построения занятия;
- необходим тесный контакт с родителями;
- педагог должен быть требовательным, добиваться от детей грамотного профессионального исполнения любых движений, различных па. Благодаря этому, артисты чувствуют себя уверенно на публичных выступлениях и могут эмоционально раскрыть характер той или иной постановки;
- педагог должен чувствовать настроение детей, их устремления, желания и возможности, в то же время, сам должен быть творческой, высоко духовной личностью, иметь широкий кругозор, идти в ногу со временем

На стадии подготовки концертных номеров ведется тесное сотрудничество с костюмерами и швеями, а также техническими службами, обеспечивающими световое и звуковое сопровождение номеров.

Одним из наиболее важных условий, влияющих на творческое развитие подрастающего поколения, является полноценная материальная база: профессиональное оборудование, свет, звук, костюмы, декорации. С помощью этого фактора обучение и воспитание детей приобретает более высокий уровень, делает обучение интереснее, позволяет создавать яркие, красочные номера.

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ Занятия проводятся в учебном помещении, оборудованном в соответствии с установленными нормами и требованиями к кабинету;
- ✓ хореографический станок, укрепленный в пол и стену, состоящий из 2-х параллельных брусьев (труб) на высоте от пола 80 см (нижний) и 100 см (верхний);
- ✓ укрепленное на стене зеркало или зеркальная стена, высотой не ниже 150-175 см. зеркало необходимо укрепить от пола на высоте 30-40 см. Верхний и нижний края зеркала должны иметь минимальный угол наклона,
- ✓ гимнастические коврики.
- ✓ музыкальный центр
- ✓ набор фонограмм,
- ✓ ноутбук, проектор, экран,

- ✓ гладильная доска, утюг, отпариватель.
- ✓ сценические костюмы.

Для занятий необходимо наличие определённой формы и обуви для занятий.

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- Создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- Проведение психологического тестирования с целью выявления направленности личности;
- Побуждение творческого воображения учащихся к практической и творческой деятельности;
- Применение индивидуальных групповых и массовых форм обучения.

Дидактический обеспечение - раздаточные материалы:

- реквизит (венки, платочки, веера, ленты, цветы, мячи, шляпы, деревянные ложки).
- спортивный инвентарь (кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки).
- инструкционные:
- инструктажи по технике безопасности;
- технологические карты:
- «Позиции ног и рук в классическом танце».
- «Позиции ног и рук в народном танце».
- «Положение стопы и кисти в народном танце».
- Фотографии русских балерин.

Методическое оснащение программы обусловлено наличием большого банка идей, в основном в электронном формате.

Взаимодействие со стейкхолдерами

1. Сотрудничество с родителями в течение учебного года происходит в следующих формах:

- родителям предоставляется возможность посещать занятия, чтобы увидеть, как их ребенок занимается, взаимодействует с другими детьми и педагогом, однако посещения ограничены - не более 2 раз в полугодие;
- родители привлекаются к совместным с детьми досуговым мероприятиям..
- родители – активные участники праздников, аттестационных занятий объединения, мероприятий ЦДО.
- оказание финансовой помощи в приобретении танцевальных костюмов;
- сопровождение детей на концерты и конкурсы;
- проводятся родительские собрания,
- а также родители и родственники приглашаются на центровские мероприятия и другие выступления коллектива.

2. Взаимодействие с другими творческими объединениями ЦДО - проведение мастер-классов, концертов, мероприятий.

3. Взаимодействие с внешними стейкхолдерами: дом культуры, образовательные учреждения города и района.

Организационно-педагогические условия

- заключение договора с родителями ребёнка (или лицами, их заменяющими) по оказанию дополнительных образовательных услуг;
- проведение установочных родительских собраний в начале каждого учебного года с целью ознакомления с программой, обсуждением образовательного заказа;
- сотрудничество с другими коллективами;
- участие в мероприятиях ЦДО;
- организация комплексных занятий.

Общие организационные моменты: Каждую четверть с учащимися проводится инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам дорожного движения, а также беседы о правилах поведения в общественных местах и правилах внутреннего распорядка учреждения. Кроме того, проводятся тематические беседы, дополнительные целевые инструктажи, связанные с концертными выступлениями за пределами города.

2.3. Формы аттестации

Важным моментом в реализации данной программы является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

1. индивидуальный характер, требующий отслеживание результатов за работой каждого обучающегося;
2. разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
3. всесторонность, т.е. должна обеспечиваться проверка как практических, так и теоретических и интеллектуальных умений и навыков воспитанников

О результатах образовательной деятельности ребенка педагог судит по трем группам показателей:

- ❖ учебным (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, компетенции, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы);
- ❖ творческим (степень активности во внеучебной деятельности);
- ❖ личностным (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении).

В соответствии с этим педагог пользуется таблицей №1.(см Оценочные материалы)

Мониторинг образовательной деятельности учащихся осуществляется по 3-бальной системе с трёхуровневой степенью выраженности оцениваемого качества (уровень обученности) по таким критериям как:

- ❖ Теоретические знания
- ❖ Практические знания
- ❖ Учебно-коммуникативные умения
- ❖ Творческие навыки
- ❖ Умение выступать перед зрителями
- ❖ Степень участия в концертах и в конкурсах
- ❖ Организационные умения и навыки
- ❖ Личностные качества ребенка

К каждому уровню обученности соответствует свой балл: **высокий уровень** (3 балла), **средний уровень** (2 балла), **низкий уровень** (1 балл). Эти баллы выставляются каждому учащемуся в конце первого полугодия и в конце обучения по программе в оценочный лист (Таблица 2 - см. Оценочные материалы). На годовой балл может также оказывать влияние балл, полученный на контрольном занятии в конце учебного года, где каждый ребенок демонстрирует полученные знания, умения и навыки. Полученные баллы вносятся в листок учета успеваемости учащихся.

Контроль степени результативности реализации образовательной программы проводится в различных формах.

Основными формами подведения итогов обучения являются:

- ✓ текущая диагностика знаний, умений и навыков после изучения тем программы - собеседование, опрос, наблюдения, игровые конкурсы, открытые и зачетные занятия (по полугодиям), для родителей в том числе,
- ✓ участие учащихся в конкурсах разного уровня.
- ✓ творческий отчет с участием всех возрастных групп (конец учебного года).

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Сроки	Что проверяется	Формы контроля
Сентябрь-октябрь, Входная диагностика	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Умение держать спину и голову прямо; ✓ Знание понятий «вытянутая» и «подтянутая» стопа; ✓ выполнении основных видов движений (шаг с носка, высокий шаг, переменный шаг, приставной шаг, боковой галоп, галоп вперед, поскок, легкий бег, высокий бег, бег с захлестом), ✓ Знание правил дыхания во время исполнения упражнений партерного экзерсиса; <p>Педагог смотрит на занятиях на уровень умений и навыков при которые необходимы детям на уроках ритмики.</p>	Наблюдение ,тест
Январь, Промежуточная аттестация	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Степень освоения упражнений подготовительного комплекса (партерный экзерсис); ✓ Умение двигаться в соответствии с различным темпом и характером музыки; ✓ Знание музыкальной грамоты и жанров; ✓ Знание сценических терминов. Умение ориентироваться в танц-классе и на сцене 	Контрольные задания на открытом занятии; концертное выступление и танцевальные номера на внутрицентровском мероприятии в конце первого полугодия.
Май, Итоговая аттестация	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Знание правил выполнения упражнений классического экзерсиса plie, battement, releve; ✓ Выполнение изученных упражнений лицом к станку по I позиции ног; ✓ Умение выполнить пространственные перестроения; ✓ Выполнение танцевального шага, 	Контрольные задания на открытом занятии; Отчетный концерт, внутренний конкурс где дети

	танцевального бега, галопа, подскоков; ✓ Освоение танцевальных движений; ✓ Умение увидеть образ при прослушивании музыки; ✓ Умение самостоятельно повторить комбинацию движений с другой ноги; ✓ Организованность, самостоятельность и внимательность; ✓ Уровень освоения репертуара	являются и участниками и судьями
--	---	----------------------------------

К промежуточной аттестации. Для того чтобы ребенок был включен в танцевальный номер, от него требуется стабильное посещение занятий, освоение всего материала, который дается за это время. На протяжении всего года идет наблюдение педагога за детьми, у кого и как развиваются навыки в танцевальном направлении, а также в личном общении с другими детьми.

К итоговой аттестации. После выступления учащиеся также отвечают на устные вопросы по терминологии танцев. Дети фиксируют в оценочные листы результаты друг друга. Это позволяет им взглянуть на танец глазами судей и понять какого уровня они достигли. Дети ответственно подходят к этому делу, так как чувствуют его значимость.

Фиксация достижений обучающихся и в виде письменного отчета о мероприятии. Оценивание производит педагог, непосредственно работающий с группой. Если ребенок или группа участвует в каком-либо проекте/конкурсе, то оценивание производят эксперты данного мероприятия.

Систематически ведется видеосъемка занятий и концертных программ. Контрольные занятия и концертные выступления одновременно являются формой самоконтроля воспитанников, зримым результатом их труда: одно дело – услышать оценки родителей и зрителей, другое – видя себя на экране, иметь возможность анализировать свои ошибки.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

В конечном итоге, успех обучения характеризуются участием ребят в концертах и различных конкурсах, где они могут показать уровень профессиональной облученности.

Особое внимание уделяется работе с одаренными детьми. Каждый одаренный ребенок – индивидуальность, требующая особого подхода. Содействие реализации одаренности чаще всего требует организации особой среды.

Создание условий для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявившейся, а также просто способных детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их

способностей, является одним из главных направлений работы учреждения дополнительного образования.

Цель работы с одаренными детьми– развитие творческих способностей в условиях дифференцированного и индивидуального обучения.

Задачи:

- ✓ выявление одаренных детей на основе итогов конкурсов, фестивалей и иных соревновательных мероприятиях;
- ✓ достижение практических результатов на занятиях;
- ✓ обсуждения критериев, позволяющих судить о наличии одаренности;
- ✓ выявления мнения родителей об особенностях личного развития их ребенка (склонности, круг интересов, область наибольшей успешности);
- ✓ длительное наблюдения за корреляцией между результативностью по итогам диагностики учащегося и успехами в реальной деятельности;
- ✓ формирование банка данных “Развитие”;
- ✓ разработка и внедрение индивидуальных и групповых программ, позволяющих более полно удовлетворять интересы учащихся.

Фиксация и критерии результатов деятельности одаренных и творчески способных детей:

1. Фиксация результатов деятельности одаренных и творчески способных детей ведется в следующих формах:

- публикации творческого опыта детей в социальных сетях группа <https://vk.com/club74602787>
- творческие выступления;
- участие в смотрах, фестивалях, соревнованиях, олимпиадах;
- создание компьютерного банка данных.

2. Степень одаренности детей можно определить по таблице №3.

Критерии:	Результаты деятельности способных детей	Результаты деятельности одаренных детей
1. Вид программы, по которой занимается ребенок, которая им востребована	Обучается по обще-групповой программе	Необходима индивидуальная образовательная программа
2. Уровень участия в массовых творческих мероприятиях	Участвует в итоговых и текущих концертах, конкурсах, фестивалях	Представляет авторские концертные номера, дает сольные концерты
3. Продуктивность участия в массовых творческих мероприятиях	Является только участником межгрупповых смотров, конкурсов, фестивалей, батлов	Входит в число призеров, победителей или лауреатов
4. Вид, тип показателей	Достаточно количественных показателей	Характерны качественные показатели (презентация творческого опыта, творческие выступления, публикации)
5. Уровень мастерства	Принимает участие в танцевальных мастер-классах и проводят их самостоятельно	Может ассистировать педагогу
6. Перспектива развития	Связывает свою жизнь с данным видом деятельности	Добивается высоких результатов в избранной творческой деятельности

2.4. Оценочные материалы.

Таблица №1

МОНИТОРИНГ результатов деятельности детей обучения

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
Теоретические знания Знание терминологии и хода занятия	✓ <i>Высокий уровень:</i> учащийся знает основную терминологию классического танца и порядок их выполнения.	3
	✓ <i>Средний уровень:</i> учащийся хорошо знает терминологию, но плохо запомнил последовательность или наоборот.	2
	✓ <i>Низкий уровень:</i> плохо запомнил и регулярно путается в терминологии и последовательности выполнения хореографических элементов.	1
Практические знания Практические умения и навыки, предусмотренные программой	✓ <i>Высокий уровень:</i> учащийся музыкально исполняет движения экзерсиса у станка и на середине зала, у него развито чувство ритма: он безошибочно вступает и заканчивает танцевальные движения в соответствии с музыкальной фразой.	3
	✓ <i>Средний уровень:</i> иногда неуверенно исполняет движения – торопится или опаздывает. Движения не всегда совпадают с музыкой. С трудом вступает на нужную долю такта.	2
	✓ <i>Низкий уровень:</i> не чувствует ритм и темп музыки. Не умеет самостоятельно вступить на нужной доле музыкального такта.	1
Учебно-коммуникативные умения Умение слушать педагога, адекватно относиться к критике или похвале, организационная активность	✓ <i>Высокий уровень:</i> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, оперативно и четко выполняет задания, не обижается на замечания, радуется и благодарен за похвалу).	3
	✓ <i>Средний уровень:</i> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, с небольшими трудностями выполняет задания, равнодушен к замечаниям, спокойно реагирует на похвалу).	2
	✓ <i>Низкий уровень:</i> учащийся не адекватно воспринимает информацию педагога (не понимает, о чем его просят, выполняет задания с затруднениями, обижается на замечания, не реагирует на похвалу).	1
Творческие навыки	✓ <i>Высокий (творческий) уровень:</i> учащийся любые задания выполняет с элементами творчества.	3
	✓ <i>Средний (репродуктивный) уровень:</i> учащийся выполняет задания на основе образца.	2
	✓ <i>Низкий уровень:</i> учащийся выполняет лишь простейшие задания или испытывает затруднения в выполнении заданий.	1
Умение выступать перед зрителями	✓ <i>Высокий уровень:</i> учащийся с нетерпением ожидает выступлений, которые доставляют ему огромную радость, на сцене – эмоциональный, ведет себя уверенно и полностью передает навыки и умения.	3
	✓ <i>Средний уровень:</i> учащийся любит выступать, на сцене умеет передавать навыки и умения, но держит себя скованно, иногда теряется.	2
	✓ <i>Низкий уровень:</i> учащийся стесняется или боится выступлений, иногда придумывает причины, чтобы не	

	выступать (болит живот или голова и т.д.), но если выступает по просьбе родителей, то на сцене очень скован.	1
Степень участия в концертах и конкурсах	✓ <i>Высокий уровень:</i> учащийся не пропускает репетиции без уважительной причины и с удовольствием выступает на концертах любого ранга, а также участвует в конкурсах и смотрах любого ранга.	3
	✓ <i>Средний уровень:</i> учащийся почти не пропускает репетиции, но избирательно относится к изучению концертных номеров и участию в концертах, а также участвует в локальных и городских конкурсах и смотрах.	2
	✓ <i>Низкий уровень:</i> репетиции посещает плохо, не любит выступать на концертах и конкурсах.	1
Организационные умения и навыки <i>Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности</i>	✓ <i>Высокий уровень:</i> соблюдает постоянно все правила в полном объеме, т.е. освоил весь объем навыков.	3
	✓ <i>Средний уровень:</i> стремится соблюдать правила, т.е. объем усвоенных навыков составляет более ½.	2
	✓ <i>Низкий уровень:</i> соблюдает правила не в полной мере, т.е. объем усвоенных навыков составляет менее ½.	1
Личностные качества ребенка <i>Способность переносить (выдерживать) нагрузки в течение занятия, преодолевать трудности.</i>	✓ <i>Высокий уровень:</i> терпения хватает на все занятие.	3
	✓ <i>Средний уровень:</i> терпения хватает больше, чем на ½ занятия.	2
	✓ <i>Низкий уровень:</i> терпения хватает менее, чем на ½ занятия.	1

На сегодняшний день, существует множество способов сбора и оценки информации. Педагогом выбрана и апробируется обработка информации с помощью сервиса GOOGLE.

Google Формы — простой и эффективный инструмент, который всегда под рукой у любого владельца Google аккаунта. Во многих ситуациях, когда нужно собирать какую-то информацию онлайн, сервис можно использовать. С помощью Google Форм мгновенно, бесплатно, без регистрации на дополнительных сервисах и интеллектуальных усилий создаются опросы, которые без сбоев собирают данные и аккуратно выглядят.

Преимущества использования Google Формы очевидны:

- простота обработки в Google Spreadsheet;
- возможность скачивать в форматах XLSX, HTML, CSV, TSV, PDF и ODS;
- возможность сделать данные доступных по ссылке;

На сегодняшний день (в рамках апробации) сделаны итоговые опросы родителей, доступные по ссылке: <https://docs.google.com/forms/d/13qPdpFt-gkmebz4qEtr1..>

**Оценочный лист результатов освоения
программы "Весёлый каблучок"**

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теорет. знания		Практ. умения и навыки		Учебно - коммуникативные умения		Творческие навыки		Умения выступать перед зрителями		Степень участия в концертах и конкурсах		Организационные умения и навыки		Личностные качества ребенка		Посещаемость занятий		Общее кол-во	Уровень освоения ДОП		
		1 п/г	К. Г.	1 п/г	К. Г.	1 п/г	К. Г.	1 п/г	К. Г.	1 п/г	К. Г.	1 п/г	К. Г.	1 п/г	К. Г.	Плн	факт						
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							

Педагог _____ Чижова А.Ф.

2.5. Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо обратить внимание на следующее:

- Подбор музыкального сопровождения для занятий и постановок с учетом психологических и возрастных особенностей детей;
- Основа обучения – игровое начало, подбор и организация танцев-игр и музыкальных игр;
- Танцевальный репертуар соответствует возрасту ребенка, воспитывает художественный вкус, поддерживает интерес к занятиям;
- Равномерное распределение физической нагрузки детей.

Во избежание травм, перенапряжения мышц, усталости – чередование исполнения технически сложных элементов с легкими или работа по подгруппам;

- Беседа о разножанровой хореографии, о творческом замысле, способностях и инициативе, о танцевальном образе, технике и артистичности;
- Создание творческой атмосферы на каждом занятии, чтобы несмотря на большую затрату физических сил, труд воспитанников был радостный, чтобы они видели цель, к которой надо прийти в результате репетиций;
- Использование лично – ориентированного подхода, т.е. учет индивидуальных особенностей темперамента, характера, вкусов воспитанников.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Весёлый каблучок» включают в себя следующие компоненты:

- ✓ методические рекомендации: «Развитие хореографических умений и навыков у детей младшего школьного возраста»,
- ✓ «Использование элементов дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой на занятиях по детскому танцу с элементами современного танца», (приложение)
- ✓ «Стрейчинг на занятиях хореографией и его влияние на физическое развитие ребенка в разных возрастных группах»; (приложение)
- ✓ комплексы игр и упражнений собственной разработки, предназначенные для снятия напряжения с мышц, для развития пластичности, хореографических данных в целом и пр.);
- ✓ дидактический материал, печатный и электронный контент (изображения танцевальных позиций, анимированные слайды, изображения схем линии танца и пр.);
- ✓ видеоматериалы мастер-классов, занятий, репетиций, отчетных концертов хореографического коллектива объединения ЦДО "Танцы";
- ✓ подборки аудиоматериалов различных стилей и направлений для репетиций и постановок.

Весь образовательно-воспитательный процесс построен на принципах .

✓ **Принцип воспитывающего обучения** подразумевает воспитание таких качеств как организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность. Вырабатывается физическая сила, выносливость, ловкость, быстрота реакции, настойчивость, координация и выразительность.

✓ **Принцип наглядности** помогает учащимся увидеть образ движения. Зрительное восприятие и память воспитываются и закрепляются именно при помощи наглядности. Однократный показ помогает понять структуру движения; кроме того, он требует от учащегося предельной собранности частей туловища, выпрямить осанку и т.д. Этот прием характерен именно для детей младшего школьного возраста.

- При использовании *практического метода* (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) сначала отрабатываются в подготовительных упражнениях элементы бега, поскоков, подпрыгиваний, упражнений с предметами и т.д., а затем уже включаются в танцевальные игры, этюды, пляски. Такое построение занятий облегчает освоение навыка, и обучающийся может сосредоточить внимание на образах, настроении музыки и передачи ее в выразительных движениях. Подготовительные упражнения облакаются в интересную, занимательную форму, используется при этом *игровой и разговорно-игровой приёмы*. Игра – спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игра как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

- В методику проведения занятий вводится *разговорно-игровой прием*, позволяющий естественному проникновению ребенка в художественный замысел, настраивающий его на эмоциональное освоение движения и помогающий ему скоординировать движения своего тела с музыкой и речевым текстом. Даже самые легкие начальные упражнения и этюды должны представлять собой и восприниматься ребенком как законченный художественно-смысловой образ (а не «сцепление» различных движений).

- При *разговорно-игровом приеме* возникает триединство, где речь, движение и музыка взаимно дополняют друг друга, собираясь в восприятии ребенка в целостный многосторонний образ. Одним из эффективных приемов развития у детей музыкального восприятия является *передача характера музыки в движении*. Прием *контрастного сопоставления*, при исполнении различных движений, позволяет в проблемной форме показать, как правильно это делать.

- *Доступность* предлагаемых упражнений – очень важное условие правильного обучения. Следует учитывать трудности каждого упражнения и соразмерять с уровнем технической и волевой подготовленности учащихся. Нарастание трудности изучаемого материала идет по принципу от простого к сложному, от малого к большому: в этом состоит основное условие доступности, без которого невозможен успех в освоении упражнений повышенной трудности.

✓ В практике основания хореографических движений применяется **принцип систематичности и последовательности**. Постепенное наращивание учебного материала, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено, обеспечивает наиболее активную, точную, экономную, без лишней напряженности мышечную работу.

✓ **Принцип прочного владения** материала упражнений также помогает освоению свободы, легкости и точности выполнения изучаемых движений. Многократное и осознанное повторение движений приводит к образованию устойчивого навыка (трюки, сложные вращения). Совершенство, достигнутое в изученных движениях, благотворно влияет на развитие двигательной памяти, которая в свою очередь, немало способствует процессу овладения новыми навыками.

✓ **Принцип индивидуально-дифференцированного подхода** обеспечивает разнообразие форм обучения, позволяющих максимально учитывать особенности обучающихся, их интересы, склонности, возможности, ценностные и профессиональные ориентации.

Формы занятий:

- ✓ Традиционные учебные занятия (работа у станка, на середине зала, в партере, по диагонали);
- ✓ Практические занятия (репетиции, разучивание новых концертных номеров);
- ✓ Игра, праздник, конкурс, фестиваль (проводятся согласно сложившимся традициям);
- ✓ Комбинированные занятия (исполнение экзерсиса и репетиция концертных номеров для ближайшего мероприятия в рамках одного занятия);
- ✓ Концерты (выступления готовятся по плану, но могут быть и незапланированными);
- ✓ Контрольные (открытые) и итоговые занятия (согласно данной программе).

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных моментов всей группой, мастер-классы);
- Групповая (занятия с отдельными участниками по подготовке нового концертного номера, творческая мастерская);
- Индивидуально-групповая (репетиция номеров малых форм,);
- В парах (работа с дуэтами, солистами);
- Индивидуальная (наставническое сопровождение ребенка с учетом специфики содержательно-тематического материала)
- Ансамблевая (всесторонняя деятельность ансамбля: от репетиций – до поездок на выступления, конкурсы).

На занятиях используются следующие формы работы:

- Индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- Индивидуализированная, (где учитываются учебные и индивидуальные возможности воспитанника);
- Групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник»;
- Парная, которая может быть представлена постоянными и сменными парами;
- Коллективная – концертная деятельность (выступление коллектива с танцевальными номерами).

Основные используемые методы обучения:

1. Словесные:

Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения. Словесный метод состоит из многочисленных приемов:

- Рассказ;
- Объяснение;
- Беседа;
- Анализ и обсуждения;
- Словесные комментарии педагога по ходу исполнения танца;
- Прием раскладки хореографических «па»;
- Прием закрепления целостного танцевального движения комбинации.

2. Наглядные:

- Непосредственно образный показ педагогом движений под счет и под музыку;
 - Опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
 - Использование наглядных пособий, графических материалов, различных приспособлений при объяснении;
- Наглядно-слуховой прием;
Демонстрация эмоционально-мимических навыков;
Дидактическая игра.

3. Практические:

В его основе лежит много кратное повторение и отработка движений. Этот метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- Игровой прием;
- Соревновательный;
- Выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- Сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- Прием пространственной ориентации;
- Хореографическая импровизация;

- Прием художественного перевоплощения.

4. Видеометод:

Просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

Используемые современные технологии обучения в образовательной программе способствуют комплексному развитию обучающегося.

Здоровьесберегающая технология (Н.К. Смирнов). Формирование у детей осознанного желания быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Мероприятия по сохранению здоровья у учащихся в коллективе проводятся постоянно: педагог следит за функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата, адекватностью физических нагрузок на занятиях, рекомендует родителям обращаться к специалистам, принимает меры по соблюдению санитарно-гигиенических норм на занятиях, планирует и проводит тематические беседы, приглашая медицинских работников для родителей и детей (раздельно). Большое внимание в коллективе уделяется профилактике дорожно-транспортных происшествий (проводятся инструктажи), гриппа и ОРЗ в осенне-зимний период, недопущению приема детьми в пищу вредных продуктов (чипсов, газированных напитков и энергетиков, шоколадных батончиков и т.д.).

Личностно-ориентированная технология (И.С. Якиманская). Максимальное развитие индивидуальных творческих способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Отношения педагога и учащегося строятся на основе педагогики сотворчества. Занятия по введению в хореографию направлены, прежде всего на то, чтобы раскрыть и использовать личностный потенциал каждого ребенка, помочь становлению личности путем организации творческой деятельности, приобщения к танцевальному наследию прошлого и настоящего, использования полученных знаний в своей концертно-практической деятельности. Инструментами творческо-познавательного процесса являются: тематические беседы, творческие встречи с деятелями культуры, участие в мастер-классах у педагогов-хореографов, выступления в составе группы на концертах, участие в городских и районных фестивалях и конкурсах, посещение и просмотр балетных спектаклей профессиональных театров и концертов детских творческих коллективов.

Проектная технология - традиционные мероприятия коллектива (У.Х. Килпатрик). Проектная деятельность направлена на обучение работать «сообща», на получение лучшего результата от совместной деятельности. Подготовка к традиционным мероприятиям сплачивает детский коллектив, формирует его костяк. Во время подготовки к очередному мероприятию между участниками распределяются обязанности, как организационно-хозяйственные, так и творческие. Иногда ребята помогают педагогу проводить репетиции с малышами, помогают идеями, творческими советами. Отчетный концерт готовится весь учебный год: сначала создаются концертные номера, затем сочиняется сценарий, презентации о выпускниках с использованием

мультимедийных средств, проводятся сводные и генеральные репетиции. Подготовку к концерту активно ведут и родители – главные помощники коллектива. Родители на равных участвуют в распределении «ролей» и «зоны ответственности». Они, как и основные участники процесса, «держат отчет» перед педагогами.

Технология дифференцированного обучения (Н.П. Гузик). Обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, создание ситуации успеха, развитие творческих способностей. Технология дифференцированного обучения помогает детям с различными стартовыми в танцевально-творческом отношении возможностями в короткие сроки достичь максимально достойных результатов. Даже самый «неспособный» ребенок может добиться равных результатов на конкурсах, в которых принимает участие весь коллектив. Для этого педагогами создаются такие концертные номера, в которых каждому находится дело по душе и по возможностям. Это позволяет выступать на сцене, в одном концертном номере детям с хорошими природными данными и с недостаточными для хореографии данными. Так повышается их самооценка и, как следствие, улучшаются отношения среди учащихся и сохраняется контингент.

Информационно-коммуникационная технология (Е.В. Астахова). Формирование навыков работы с информацией из различных современных источников, используя современные информационные технологии (видеохостинги, мультимедийные библиотеки, сетевые сообщества и пр). Все это способствует развитию творческого мышления и устойчивой мотивации к обучению. Применение информационной технологии помогает в подготовке хореографических композиций, анализе концертных выступлений, устранению недостатков в исполнении и совершенствовании профессиональных навыков, исполнительского уровня.

Творческие задания способствуют развитию творческого мышления, воображения, эмоциональной сферы, навыков самостоятельного применения полученных знаний на практике.

При выборе или сочинении педагогом танцевальных этюдов для детей учитываются следующие моменты:

1. Цель. Педагог должен хорошо представлять себе ожидаемый результат, что именно должен развивать данный этюд. Например, сила ног, высота прыжка, эластичность стопы (подъемы) и т.п.

2. Образ. Необходимо сравнить танец с чем-то материальным, тем самым сделать понимание для ребенка более доступным. Например, на ветер, зайчика, цветок. Здесь надо отметить, что также как и при подборе репертуара постановок, образ должен быть понятен ребенку, доступен его детскому восприятию.

3. Эмоциональная выразительность. Какие звуки может издавать предмет, какие эмоции переживает, образ, какое выражение лица должно быть при этом.

4. Музыкальный репертуар должен помогать детям услышать, где нужно подпрыгнуть, где замереть, медленное или ритмическое исполнение и т.п.

Результативность и эффективность образовательного процесса обеспечивается особенностями организации занятий, которые проводятся в группах учащихся. Доминирующей формой выступают групповые занятия, индивидуальные занятия проводятся с одаренными детьми и с детьми, нуждающимися в помощи в освоении сложного материала.

Структура занятий

Структура занятий включает в себя три основные части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

Вводная часть. Организационный момент. Поклон. Марш с определенным музыкально-ритмическим заданием. На данную часть занятия отводится примерно 5 % общего времени.

Подготовительная часть занятия

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния детей; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: разминка в игровой форме; несложные прыжки; упражнения для рук. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; развитие музыкального исполнительства; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: музыкально-ритмические комбинации; упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения; элементы современного, классического и народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа, музыкально-ритмические игры, инсценировки, упражнения с предметами, разучивание или повторение ранее пройденного танца, отдельные творческие задания. Подача материала в игровой форме.

Методические особенности: На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: упражнения на расслабление; знакомые

танцы, музыкальные игры, творческие задания, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности: В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться.

Особенности методики обучения

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на **три этапа:**

- Начальный этап обучения - обучение упражнению (отдельному движению);
- Этап углубленного разучивания движения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнений.

Начальный этап. Обучение характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнение характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерности движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения движений.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, перехода его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Основные принципы отбора репертуара

- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального сочинения, побуждающий к движениям («дансантизм»);
- разнообразие тематики, жанров, характера танцевальных композиций на примерах народной, классической и современной музыки;
- соответствие движений характеру, образам музыки;
- разнообразие движений (танцевальные, сюжетно-образные, физические упражнения);
- сезонно-праздничный принцип

Педагог в группе подбирает репертуар в зависимости от конкретных условий. Это уровень общего, музыкального и физического развития детей.

Сезонно-праздничный принцип отбора репертуара для занятий, безусловно, отвечает ФГТ – обучение по «событийному принципу».

Педагог должен помнить о развитии каждого ребёнка, а поэтому с большим вниманием подбирать практический материал, учитывая к тому же и последовательность усложнения музыкально-образного содержания музыки, её выразительные средства. Так как каждое музыкальное сочинение включает сочетание всех средств, следует систематизировать репертуар на основе того доминирующего средства, на которое композитор возложил особо яркую выразительную роль. Например, усложнение по динамике дети легче воспринимают и воспроизводят в движениях в следующей последовательности: внезапные изменения форте – пиано, усиление и ослабление звучности, внезапные акценты. Основу репертуара могут составлять детские песни, понятны и доступны по содержанию.

В образовательном процессе важная роль отводится **воспитательной работе**. Это не только экскурсии, посещения выставок, концертов, фестивалей, но и традиционные мероприятия объединения "Танцы". Районный фестиваль "маленькие звездочки", Региональный фестиваль Кудёсы Севера", Праздники «Всемирный день танца», «Новогодние чудеса», «Мамин день» и др. – это калейдоскоп мероприятий, через которые учащиеся объединения включаются в прекрасный мир творчества, они являются составной частью воспитательной системы МАОУ ДО "Беломорский ЦДО". Благодаря этому происходит укрепление семейных отношений, объединение родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся) и учащихся в союз единомышленников, увлеченных танцевальным творчеством. Работа с родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся) предполагает проведение родительских собраний, массовых мероприятий, открытых занятий, на которых родители (законные представители несовершеннолетних учащихся) имеют возможность наблюдать рост исполнительского мастерства своих учащихся. Родители (законные представители несовершеннолетних учащихся) становятся помощниками педагога в образовательном процессе, активно участвуют в жизни объединения и ЦДО.

2.6. Список литературы

1. Балетная гимнастика. Учебное пособие для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств. Сост.: Нагайцева Л.Г. Краснодар, 2004г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий.-СПб.: «Люкси» «Респекс».1996г.-256 с, ил.
3. Богаткова Л.Н. Хоровод друзей. – ДЕТГИЗ, 1957. – 686 с.
4. Буйлова Л.Н. Как разработать авторскую программу дополнительного образования. – М.: ВЛАДОС, 2001.
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. И доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1968г.
7. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. М: Искусство.1987.
8. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу./М.:Театралес, 2004г., 82 стр.
9. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. Пос. для ст-в пед. Ин-ов. Под ред. А.В.Петровского.-М.:1987.
10. Гусев Г.П. "Методика преподавания народного танца", учебное пособие для вузов, 2002 г.
11. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 ч. – Учеб.-метод. Пособие. – (Воспитание и дополнительное образование детей). – (Б-ка музыкального руководителя и педагога музыки). – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Ч.1 – 112 с.: ноты.
12. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 ч. – Учеб.-метод. Пособие. – (Воспитание и дополнительное образование детей). – (Б-ка музыкального руководителя и педагога музыки). – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Ч.2 – 104 с.: ноты.
13. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец. – М.: Советский спорт, 1988. – 48с., ил. – (Физкультурная библиотека школьника)
14. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. В помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям/Художники Ю.В.Турилова, В.Н.Куров. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 112 с.: ил. – (Серия: «Детский сад день за днем»).
15. Пасюткинская В. Волшебный мир танца. - М., 1985
16. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с. + вкл.
17. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. Пособие – СПб. «Музыкальная палитра», 2004. – 44 с.
18. Танцы/ Сост. Степанова Л. – Изд-во «Сов. Россия», Москва, 1962. – 130 с.

19. Танцы для детей/ Сост. Алексеева Л.Н. – М.:Сов.Россия,1979. – 112 с.
20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», - 2003. – 352 с., ил.
21. Чибрикова-Луговская А.Е.Ритмика: Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы: Метод. Пособие для воспитателей, муз. Руководителей дет. Сада и учителей нач.шк. – М.:Дрофа, 1998. – 104 с.: ил.

Интернет-ресурсы

- 22.www.baletfoto.ru
- 23.www.ball-dance.narod.ru
- 24.www.ballet.in.ua
- 25.www.balletfriends.ru
- 26.www.balletmusik.ru
- 27.www.bestreferat.ru
- 28.www.dancehelp.ru
- 29.www.dbalet.ru
- 30.www.forumklassika.ru
- 31.www.cheerleading55.ru
- 32.www.cultnet.ru
- 33.www.nsportal.ru
- 34.www.ortodance.ru
- 35.www.piruet.ru
- 36.www.pedgazeta.ru
- 37.www.pedmir.ru
- 38.www.plie.ru
- 39.www.sportgumn.borda.ru

Фонотека:

- Сборник «Джаз танец»;
- Сборник «Джаз-ремикс»;
- Сборник классической музыки «RondoVeniciano»;
- Сборник «Классическая музыка» №1;
- Сборник «Классическая музыка» №2;
- Сборник детских песен «Союз 76»;
- Сборник детских песен «Разноцветная семья»;
- Сборник Safri Duo;
- Сборник «Классика для малышей»;
- Сборник «Детская дискотека»;
- Сборник музыки народов мира;
- Сборник «Ритмика для малышей»;
- Сборник «Детские песенки».

Видеотека:

- <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3136836689930444032&text>
- <http://shop.horeograf.com/c/treningi/>-Курс растяжек от Тарабановой;
- <https://mp3isx.ru/download/czFVdnRsX1dZeGU/>

Список литературы для воспитанников и родителей

1. Балет. Энциклопедия.- М.: Сов. Энциклопедия, 1981.
2. Блазис К. Искусство танца /Пер. с фр. О.Н. Брошниковского // Классики хореографии. – М. – Л., 1934.
3. Бочарникова Э., Иноземцева Г. Тем, кто любит балет. – М.: Русский язык, 1987
4. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974.
5. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.
6. Детская энциклопедия «Балет», М.:Астрель Аст 2001.
7. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М.: Детская литература, 1989.
8. Журнал «Балет» для детей. М.2008.
9. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М. «Искусство»,1986
10. Школьников Л.С. О танцах в шутку и всерьез. М., «Сов. Россия», 1975.- 72с.

Тезаурус

Разогрев	– разогрев мышц всего тела;
Изоляция	основной технический прием; движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой
Уровни	основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа;
Кросс	передвижение в пространстве
Комбинация или импровизация	завершающий раздел занятия
Координация	при движениях двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать;
Стрейчинг	упражнения для растяжки
Экзерсис	комплекс тренировочных упражнений, составляющих основу занятия
BODIROLL	скручивание тела
STRETCH	тянуть, растягивать
FLEX, POIT	сократить, вытянуть
FLATBACK	плоская спина
SKATE	скольжение
ASSEMBLE[ассамбле]	прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.
ATTITUDE [аттитюд]	положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене
BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе]	противоположное battement developpe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.
BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе]	вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной
BATTEMENT FONDU [батман фондю]	движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение surlecouderpiéd спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн - джаз танце используется также форма fondu из урока народно - сценического

	танца.
BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе]	движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение <i>surlescoudepied</i> в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.
BATTEMENT TENDU [батман тандю]	движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.
BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете]	отличается от <i>battement tendu</i> активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.
BODY ROLL [боди ролл]	— группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).
DEMI PLIE [деми плие]	полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.
DEMI ROND [демиронд]	полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.
FLAT BACK [флэтбэк]	наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.
FLEX [флекс]	сокращенная стопа, кисть или колени
GRAND BATTEMENT [гран батман]	бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.
GRAND JETE [гран жете]	прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».
GRAND PLIE [гран плие]	полное приседание.
HOP [хоп]	шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».
JUMP [джамп]	прыжок на двух ногах.
POINT [поинт]	вытянутое положение стопы.
ROLL DOWN [ролл даун]	— спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап]	обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию
RONDE DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр]	круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола
STEP BALL CHANGE [стэпболлчендж]	связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним steppadebouree).
RUNWAY	подиумные походки их вариации и развороты.
STANCES	положение ног, существует четыре базовых.
ARMS CONTROL & HARDWORK	линии и работа рук в воге (в «oldway» 8 базовых положений рук).__

Тест «Возможности моего тела»

Обучающимся предлагается выполнить ряд тестовых упражнений.

1. И.п.: сидя, ноги вместе стопы натягиваются и сокращаются по VI позиции вместе, поочередно, с круговыми вращениями (руки на поясе, спина прямая).
2. И. п. то же. Выполняется «складка» - наклоны корпуса к ногам. Колени максимально вытянуты (с натянутыми и сокращенными стопами по VI п.).
3. И.п.: то же. Ноги разведены в стороны, поочередные наклоны корпуса к правой, левой ноге и прямо, животом касаясь пола (стопы натянуты и сокращены).
4. И. п.: лежа на спине - махи прямыми ногами вверх. Колени и стопы максимально натянуты.
5. И. п.: то же. Ноги подняты вверх. Выполняется «разножка»- с максимальной амплитудой ноги разводятся в стороны и возвращаются в и. п. Стопы натянуты.
6. И. п.: то же. Работа на пресс – ноги сгибаются в коленях, поднимаются вверх и опускаются медленно вниз. Стопы натянуты.
7. И.п.: лежа на животе. Выполняется «лодочка» - поднятие прямых рук и ног.
8. И. п.: то же. Выполняется «корзинка» - обхватываются ноги руками сзади и поднимаются вверх.
9. И.п. то же. Выполняется «рыбка» - согнутыми ногами достать до головы.
- 10.И.п.: стоя на четвереньках выполняется «кошечки» - добрая и злая – прогибание спины.

Далее выполняются упражнения «мост», «шпагат» и «лягушка».

Для этих упражнений применяется *индивидуальный подход*.

«Шпагат»

- 1 балл** – полушпагат (правый, левый)
- 2 балла** – полушпагат с прогибом корпуса назад (правый, левый)
- 3 балла** – полный шпагат (правый, левый, прямой).

«Лягушка»

- 1 балл** – «лягушка» в положении сидя, надавливая руками на колени.
- 2 балла** – «лягушка» в положении сидя с наклонами корпуса вниз.
- 3 балла** – «лягушка» лежа на животе.

«Мост»

- 1 балл** – «мост» из положения лежа.
- 2 балла** – «мост» из положения стоя с помощью педагога.
- 3 балла** – «мост» из положения стоя самостоятельно.

Критерии оценки

Высокий (оптимальный) уровень -3 балла:

- 1) сохраняет ровную спину, стопы натянуты максимально;
- 2) колени вытянуты, в «Складке» касается коленей грудной клеткой;
- 3) при наклоне вперед животом касается пола;

- 4) махи ног более 90 градусов, колени и стопы максимально натянуты;
- 5) «разножка» выполнена с максимальной амплитудой;
- 6) упражнение на пресс выполняет более 10 раз, стопы натянуты;
- 7) держит положение «Лодочка» более минуты;
- 8) упражнение «корзинка», «кошечка» выполнено верно с максимальным прогибом спины;
- 9) в упражнении «рыбка» касается ногами головы;
- 10) упражнения «Шпагат», «лягушка», «мост» - третьего уровня.

Средний (хороший) уровень - 2 балла:

- 1) стопы натянуты, но не максимально, спина ровная;
- 2) колени вытянуты, в «Складке» касается коленей головой;
- 3) в наклоне вперед животом касается пола после помощи педагога;
- 4) махи ног более 90 градусов, колени и стопы натянуты, но не максимально;
- 5) «разножка» выполнена с максимальной амплитудой, но колени не дотянуты;
- 6) упражнение на пресс выполняет правильно не более 10 раз, стопы натянуты;
- 7) держит положение «Лодочка» не более минуты;
- 8) упражнение «корзинка», «кошечка» выполнено верно, но не с максимальной амплитудой;
- 9) в упражнении «рыбка» почти касается ногами головы;
- упражнения «Шпагат», «лягушка», «мост» - второго уровня.

Низкий (допустимый) уровень - 1 балл:

- 1) слабые стопы, спина ровная после замечания педагога;
- 2) колени вытянуты, в «Складке» не может коснуться коленей головой;
- 3) в наклоне вперед не касается пола животом;
- 4) махи ног менее 90 градусов, колени и стопы натянуты, но не максимально;
- 5) «разножка» выполнена с небольшой амплитудой, колени не дотянуты;
- 6) упражнение на пресс выполняет не правильно;
- 7) держит положение «Лодочка» менее 40-50 секунд;
- 8) упражнение «корзинка», «кошечка» выполнено не верно или с небольшой амплитудой;
- 9) в упражнении «рыбка» большое расстояние от ног до головы;
- 10) упражнения «Шпагат», «лягушка», «мост» -первого уровня..

"Технология стретчинга как способ развития гибкости и оздоровительной работы на занятиях по хореографии с детьми подросткового возраста"

Кобякова Л.В.

Стретчинг (англ. stretching – растяжка) – это комплекс упражнений, направленных на растягивание мышц, сухожилий и связок. Если мышцы не растянуты, они плохо снабжаются кислородом и дольше восстанавливаются после травм.

Занятие стретчингом делится на 4 этапа:

- разминка, которая помогает разогреть и подготовить к тренировке все мышцы в организме;
- затем следует комплекс упражнений для развития гибкости и поочередного восстановления всех мышц, в которые входят березки, всевозможные наклоны, мостики и шпагаты;
- следующий этап – растяжка, которая выполняется в паре с другим учеником (мышцы пресса, позвоночника и ног);
- заканчивается занятие стретчингом комплексом расслабляющих упражнений.

Комплекс упражнений на развитие гибкости опорно-двигательного аппарата

1. И.п. – стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца. То же в другую сторону. Растягиваются трапециевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п. – левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное. То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п. – сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания – ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п. – сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И.п. – упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища – спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И.п. – лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправо стопу касается пола, – поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части

спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек. То же в другую сторону.

7. И.п. – лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же в другую сторону.

8. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

9. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону-назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

10. И.п. – сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек. То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

11. И.п. – глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.

12. И.п. – лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8–16 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

13. И.п. – лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

14. И.п. – наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

15. В седе – правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек. То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

16. И.п. – сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

17. И.п. – выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

18. И.п. – сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз. Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад-в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек. То же в другую сторону

19. И.п. – сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек. То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

Таким образом, в комплекс вошли 19 упражнений на развитие гибкости опорно-двигательного аппарат

Позиции ног в классическом танце.

Первая позиция – По-другому ее еще называют «пятки вместе, носки врозь». Ноги располагаются на одной линии, центр тяжести распределяется по всей стопе равномерно. Очень устойчивая позиция, при которой носки должны быть максимально вывернуты наружу, в идеале – находиться с пяткой на одной линии.

Вторая позиция – Для того, чтобы встать во вторую позицию, нужно поставить ноги на ширину своей ступни, а затем вывернуть их так, как в первой позиции. То есть носки врозь и на одной линии с пятками. Главное здесь: следить за тем, что вес тела был равномерно распределен между двумя ногами, иначе позиция будет неустойчивой.

Третья позиция – Техника выполнения третьей позиции: ноги, как и всегда, прямые. Пятка правой стопы приставляется к середине левой, либо наоборот, носки при этом смотрят в стороны.

Четвёртая позиция – Выставляется правая нога перед левой на расстояние стопы. Затем обе ноги разворачиваются носками наружу так, чтобы они стали параллельны пяткам.

Пятая позиция – Нужно плотно прижать правую и левую ступни, носки которых направлены в разные стороны. То есть пятка одной ноги смыкается с носком другой. В эту позу легче всего перейти из третьей. Нельзя забывать о распределении веса и сохранении устойчивого положения. В позиции нужно стоять свободно, так как она является только началом танцевального движения.

Позиции рук в классическом танце.

Подготовительная позиция – руки опущены, но перед собой создают плавный овал. Пальцы рук не соприкасаются с друг другом. Большой палец спрятан в ладонь.

Первая позиция – руки на уровне рёбер, перед собой, создают чуть вытянутый круг. Пальцы рук не соприкасаются.

Вторая позиция – руки на уровне рёбер, разведены чуть в стороны. Руки образуют покатые склоны.

Третья позиция – руки наверху, но так что бы вы их видели. Плечи опущены, руки создают овал. Пальцы рук не соприкасаются. Большой палец спрятан в ладони.

В народном танце используется:

1. 5 выворотных положений классического танца - I, II, III, IV, V.

2. 5 прямых:

I прямая (VI)- обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

II - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

III - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой.

IV - обе ноги поставлены на одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.

V - обе ноги поставлены по одной линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

3. 5 свободных.

Во всех 5 свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми прямыми позициями.

4. 2 закрытые.

I - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в сторону.

II - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны. Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

Позиции и положения рук.

1. 7 позиций:

I, II, III позиции аналогичны I, II, III позициям рук классического танца.

IV - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, 4 других, собраны вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

V - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются в корпусу.

Пальцы, собраны вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

VI - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в сторону. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

VII - обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной руки лежит на запястье другой; ладони повернуты вверх.

2. Подготовительное и 2 основных положения.

Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

Первое положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позиции: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх. -

Второе положение - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III и II позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх. В первом и втором положении возможен перевод рук вперед и назад. Уровень рук при этом не изменяется.

Основной комплекс дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой**Правила**

1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!
3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!
4. В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения – вдохи выполняются в ритме строевого шага.
5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.
6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

Упражнения:**1. «Ладошки»**

И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза. В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза. Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

2. «Погончики»

И.п. – стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

3. «Насос» («Накачивание шины»)

И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон + вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага. В норме упражнение выполняется 12 раз.

Ограничения: Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное

давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать. Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

4. «Кошка» (полуприсед с поворотом)

И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох. Потом тоже с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии. В норме упр. выполняется 12 раз.

5. «Обними плечи»

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит. В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдох - движений. Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения: Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).

6. «Большой маятник»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами. В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Ограничения: Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков. При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного. Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным. Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

7. «Повороты головы»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос. То же самое влево. Голова посередине не останавливается, шея не напряжена. Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха. В норме: 12 раз.

8. «Ушки»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. То же самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика». Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко! В норме: 12 раз.

9. «Маятник головой» (вниз и вверх)

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот. В норме: 12 раз.

Ограничения: Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно – грудного отдела. При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой».

Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий. Делать упражнения можно сидя.

10. «Перекаты»

1) И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога – прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

Важно помнить: 1 – приседания делается вместе со вдохом; 2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание; 3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекаат с ноги на ногу. В норме: 12 раз.

2) Упражнение выполняется так же как описано выше, только необходимо поменять ноги местами. Данное упражнение делается только в положении

11. «Шаги»

1) «Передний шаг».

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение. Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой. В норме: 8 раз – 8 вдохов. Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

Ограничения: Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки. В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу. При наличии травм ног и тромбофлебитах выполнять упражнение, нужно сидя и лежа, очень аккуратно.

Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!

2) «Задний шаг».

И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение – выдох. То же самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя. В норме: 4 раз

**Календарно-тематический план программы "Веселый каблучок"
на 2020-2021 учебный год**

№ п / п	Дата	Тема учебного занятия	Все го часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теоретическая часть занятия/форма орг-ции д-ти	Практическая часть занятия/форма орг-ции д-ти	
Сентябрь-октябрь «Партерная гимнастика»						
1	16.09	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б., правила поведения на занятиях по хореографии. Критерии внешнего вида. Знакомство с детьми. Вводная аттестация.	2	Беседа, рассказ, демонстрация презентации «Волшебный мир танца», показ фильма о работе хореографической студии	Групповая	Прививать интерес к танцевальной деятельности. Научить детей ценить прекрасное через познание истории хореографического искусства.
2.	17.09	Точки класса (зала) (по методике А.Я.Вагановой). Постановка корпуса (ноги в свободном положении). Марш – один шаг на такт, два шага на такт. Повороты на месте по точкам класса.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства.
3.	18.09	Партер.	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям, индивидуальная	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность.
4.	23.09	Позиции ног (1, 2, 3 при относительной выворотности ног). Постановка корпуса в 1, 2 и 3 позиции. Подготовительное положение рук. Изучение поворотов и наклонов головы.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать интерес к классической музыке.
5.	24.09	Партер.		Объяснение, показ	Групповая, по линиям, индивидуальная	Воспитание уверенности в себе.

6.	25.09	Постановка.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитание интереса и любви к классической музыке, потребности в ее слушании
7.	14.10	Знакомство с искусством балета. Поклон (reverence). Позиции рук: 1, 2, 3. Переход рук из одной позиции в другую.	2	Демонстрация презентации, прослушивание музыки, просмотр отрывков из балета Объяснение, показ	Групповая	Воспитывать любовь к классическому танцу, научить ценить прекрасное через знакомство с балетом.
8.	15.10	Партер.	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям, индивид-я	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность.
9.	16.10	Постановка.	2	Объяснение, показ	групповая	Воспитывать общую музыкальную культуру.
10	21.10	Партер.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивид-я	Воспитывать силу волю, ответственность.
11	22.10	Постановка.	2	Объяснение, показ	групповая	Учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех
12	23.10	Партер.	2	Объяснение, показ	Групповая	Воспитывать интерес к классической музыке.
13	28.10	Постановка.	2	Объяснение, показ	групповая	Воспитывать дружеские отношения между детьми, взаимопонимание, учить слаженно взаимодействовать, ощущать друг друга в пространстве.
14	29.10	Battement tendu в сторону из 1 позиции. Releve на полупальцы (в невыворотных	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям, индивидуальная	Воспитывать любовь к классической музыке, умение ее слушать.

		позициях).				
1 5	30.10	Партер.	2	Объяснение, показ	Групповая	Воспитание собранности и дисциплины.
Ноябрь-декабрь «На балу у Золушки»						
1.	4.11	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Импровизация «На балу»	2	Рассказ с показом презентации. Просмотр иллюстраций.	Групповая	Воспитывать интерес к бальному танцу
2.	5.11	Разучивание поклона. Разучивание разминки.	2	Объяснение, показ	Групповая, в паре, диагональ	Воспитывать интерес к историко-бытовому танцу
3.	6.11	Постановка танца "Вару-вару"	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальн ая	Воспитывать культуру движений
4.	11.11	Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы.	2	объяснение, показ	Групповая, индивидуальн ая	Воспитывать музыкальный вкус, эстетику движений
5.	12.11	Виды бальных танцев: историко- бытовые Па-де-грасс.	2	Рассказ с показом презентации. Просмотр иллюстраций.	Групповая, в паре, индивидуальн ая	Воспитывать интерес к бальному танцу
6.	13.11	Постановка.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальн ая	Воспитывать культуру движений
7.	18.11	Приставной шаг в сторону.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальн ая	Воспитывать уверенность в своих силах

8.	19.11	Шаг галопа вперед и в сторону. Разучивание танцевальных элементов.	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям	Воспитывать интерес к историко-бытовому танцу
9.	20.11	Постановка танца "Полкис" Репетиция	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям	Воспитание умения вести себя в группе во время движения
10.	25.11	Повторение. Репетиция.	2	Объяснение, показ	Групповая	
11.	26.11	Выступление на празднике посвященном «Дню матери»	2	Объяснение, показ	Групповая	
12.	27.11	Постановка	2	Объяснение, показ	Групповая	Воспитывать дружеские взаимоотношения
13.	2.12	Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же – с поворотом на 360.	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям, индивидуальная	Воспитывать навык правильной осанки
14.	3.12	Шаг польки.	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям, индивидуальная	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
15.	4.12	Постановка.	2	Объяснение, показ	Групповая	Воспитание собранности и дисциплины
16.	9.12	Танец «Полька» - история происхождения. Шаг польки.	2	Рассказ, просмотр иллюстраций, прослушивание музыки, объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать культуру движений
17.	10.12	Тройной притоп, выведение ног с носка на каблук, галоп, шаг с ударом ступней об пол,	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям	Воспитывать навык правильной осанки

		хлопки в ладоши.				
18.	11.12	Постановка танца	2	Объяснение, показ	Групповая	Воспитывать чуткое и внимательное отношение к партнеру по сцене, друзьям и близким
19.	16.12	Подскоки, галоп, повороты-кружения на одной точке. Комбинации из изученных танцевальных шагов.	2	Объяснение, показ	Групповая	Воспитание дисциплины и внимания на занятии, во время объяснения нового материала
20.	17.12	Па польки, подскоки, галоп, положение в тройках, притопы. Комбинации из изученных танцевальных шагов.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать трудолюбие
21.	18.12	Постановка. Репетиция	2	Объяснение, показ	Групповая	Воспитывать культуру движений
22.	23.12	Повторение и закрепление изученного. Репетиция.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	
23.	24.12	Промежуточная аттестация	2	Объяснение, показ	Тестирование	
24	25.12	Выступление на Новогоднем утреннике	2		Групповая	

Январь-Февраль-Март «Хоровод, да перепляс, закружи скорее нас» Народное творчество

1.	13.01	Многообразие русского народного танца.	2	Рассказ с демонстрацией презентации	Групповая	Научить детей ценить прекрасное через познание истории русского танца
2.	14.01	Основные положения ног. Основные положения рук	2	Опрос	Групповая	Воспитывать бережное отношение к искусству народного танца, к традициям народной

		(четыре основных положения и подготовительное). Раскрывание и закрывание рук. Поклоны: простой поклон на месте; праздничный поклон.				культуры
3.	15.01	Постановка.	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям	Приобщение детей к истокам русской народной культуры
4.	20.01	Изучение разминки в характере русского танца.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать интерес к народной музыке
5.	21.01	Основные шаги: простой шаг (с продвижением вперед, назад); переменный шаг (с продвижением вперед, назад).	2	Объяснение, показ	Групповая	Воспитывать навык правильной осанки
6.	22.01	Постановка.	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям, по кругу	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
7.	27.01	Язык, лексика танца – элементы, выражающие характер русского народа. Значение танца в жизни людей.	2	Объяснение, показ иллюстраций	Групповая, индивидуальная	Воспитание собранности и дисциплины
8.	28.01	Понятие «вытянутой» и «сокращенной» стопы: на полу, в воздухе, по 1 свободной позиции.	2	Объяснение, показ	Групповая	Воспитывать культуру движений
9.	29.01	Постановка.	2	Объяснение, показ	Групповая, в парах	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
10.	17.02	Переменный шаг с притопом (с продвижением вперед, назад); переменный шаг с каблука.	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям, по диагонали, по кругу	Воспитание собранности и дисциплины
11.	18.02	Навыки обращения с платочком.	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям, по	Воспитывать потребность в саморазвитии

					диагонали	
12.	19.02	Постановка. Репетиция	2	Объяснение, показ	Групповая	Воспитывать чуткое и внимательное отношение к партнеру по сцене, друзьям и близким
13.	24.02	Выступление на празднике «23 февраля»	2	Объяснение,	Групповая,	
14.	25.02	Русские праздничные костюмы, их связь с бытом, танцами, природой (музей)	2	Экскурсия в краеведческий музей	Групповая	Воспитание трудолюбия
15.	26.02	Постановка.	2	Объяснение, показ	Групповая	Воспитание сценической культуры
16.	03.03	Ковырялочка (с двойным, тройным притопом); «гармошка». «елочка». Репетиция.	2	Объяснение, показ	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	Воспитывать интерес к народным движениям
17.	04.03	Репетиция	2	Объяснение, показ	Групповая,	
18.	05.03	Выступление на концерте «8 марта»	2	Объяснение, показ	Групповая	
19.	10.03	Подготовка к присядкам; «мячики» по 1й и 6й позициям.	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям	Воспитывать культуру движений
20.	11.03	Движения и комбинации из репертуара.	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям	Воспитывать интерес к народным движениям
21.	12.03	Постановка.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
22.	17.03	Повторение и закрепление изученного.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать интерес к народным движениям
Март - Апрель «Дистанционное обучение»						
1.	18.03	"Партерная гимнастика" https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2271026330485..	2	Просмотр видео-урока	Индивидуальная работа	Воспитывать интерес к современному танцу и современной музыке.
2.	19.03	"Современная хореография" <a "="" href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=	2	Просмотр видео	Индивидуальная работа	Воспитание дисциплины и внимания на занятии, во время объяснения нового материала

		1956525083220..				
3.	24.03	"Комплекс ОРУ. Гимнастика. Растяжка https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1235859705229..	2	Просмотр видео	Индивидуальная работа	Воспитывать интерес к современной музыке. Воспитывать уверенность в себе.
4.	25.03	Общеукрепляющие упражнения по гимнастике. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2577084444098..	2	Просмотр видео	Индивидуальная работа	Воспитывать трудолюбие
5.	26.03	Партерная гимнастика. Смотрим и повторяем, проходим по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7755519920243..	2	Просмотр видео	Индивидуальная работа	Воспитывать культуру движений и дружеские взаимоотношения
6.	31.03	«Садимся на шпагат». https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1726695651723..	2	Просмотр видео	Индивидуальная работа	Избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов
7.	1.04	"Упражнения на гибкость" Смотрим одно видео и разбиваем на 2 занятия. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7896716133598..	2	Просмотр видео	Индивидуальная работа	Воспитывать выносливость
8.	2.04	"Упражнения на гибкость" Смотрим одно видео и разбиваем на 2 занятия. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7896716133598..	2	Просмотр видео	Индивидуальная работа	Воспитывать культуру движений
9.	7.04	Общеукрепляющие упражнения по художественной гимнастике. Ссылка https://youtu.be/mpI8Vqfo2r4	2	Просмотр видео	Индивидуальная работа	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, дружеские взаимоотношения
10.	8.04	ОРУ. Растяжка. Проходим по	2	Просмотр видео-урока	Индивидуальная работа	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность,

		ссылке. https://youtu.be/N31GQLR4uWY				ответственность
11.	9.04	"Импровизация" Задание: Сочинить танцевальную комбинацию под заданную музыку на 2-3 восьмёрки, снять на видео	2	Просмотр видео-урока	Индивидуальная работа	Воспитывать интерес к различным направлениям современного танца
Апрель-май «Игрогимнастика»						
1.	14.04	История художественной гимнастики.	2	Рассказ, просмотр иллюстраций, фотографий, демонстрация презентации, просмотр видео	Групповая	Воспитывать интерес к занятиям художественной гимнастики
2.	15.04	Разучивание разминки. Основные положения и движения в упражнениях с мячами.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать интерес и любовь к художественной гимнастике
3.	16.04	Постановка.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитание силы воли
4.	21.04	Просмотр выступлений юных гимнасток. Партерная хореография.	2	Беседа с просмотром видео Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
5.	22.04	Общеразвивающие упражнения в танцевальном характере. Акробатические упражнения: «самолет», «колечко».	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать интерес к самостоятельному разучиванию акробатических упражнений

6.	23.04	Постановка. Репетиция	2	Объяснение, показ	Групповая	Воспитание умения вести себя в группе во время движения
7.	28.04	Репетиция	2	Объяснение, показ	Групповая	.
8.	29.04.	Выступление на празднике «День танца»	2		Групповая, индивидуальная	
9.	30.04	Повторение и закрепление.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
10.	05.05	Упражнения в стиле аэробики. Упражнения с мячами.	2	Объяснение, показ	Групповая	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
11.	06.05	Партерная хореография. Акробатические упражнения: «верблюд», «мостик» из положения лежа.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать силу воли и трудолюбие
12.	07.05	Постановка.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать культуру движения
13.	12.05	Упражнения в положении сидя и лежа. Упражнения с мячами.	2	Объяснение, показ	групповая	Воспитание умения вести себя в группе во время движения
14.	13.05	Партерная хореография. Акробатические упражнения: «колесо», «стрела», «шпагат»	2	Объяснение, показ	Групповая, по линиям, по кругу, индивидуальная	Воспитывать культуру движений
15.	14.05	Повторение и закрепление.	2	Объяснение, показ	групповая	Воспитывать интерес к гимнастике

16.	19.05	Общеразвивающие и специальные упражнения на развитие гибкости. Техника исполнения упражнений с мячом.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
17.	20.05	Партерная хореография. Акробатические упражнения: «ласточка».	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
18.	21.05	Постановка.	2	Объяснение, показ	Групповая, индивидуальная	Воспитывать силу воли и трудолюбие
19.	26.06	Итоговый контроль. Итоговое занятие.	2	Зачет	Групповая, индивидуальная	
20.	27.06	Репетиция	2	Объяснение, показ		
21.	28.05	Выступление на отчетном концерте	2		Групповая	Воспитывать сценическую культуру

